



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET**®
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Refleksionsblad

Introduktionsutbildning längdskidåkning

Att konkretisera dina tankar kopplat till utbildningens olika delar ger bra förutsättningar för att senare kunna tillämpa innehållet. Använd nedanstående reflektionsblad när du genomför utbildningen. Du kan antingen skriva ut det på papper eller spara det på din dator och därefter göra anteckningar. Ta med bladet till eventuell efterföljande utbildning genom Svenska Skidförbundet. Lycka till med utbildningen!

Mitt namn och förening:

Ditt sammanhang som ledare

Din förenings namn och hemsida:

Vilka undersidor är relevanta och ger dig stöd i din roll som ledare?

Ditt specialidrottsförbunds (Svenska Skidförbundets) hemsida.

Vilka undersidor är relevanta och ger dig stöd i din ledarroll



Hur lyder din förenings värdegrund?

Vad innebär förenings värdegrund i konkret handling, i det du gör som ledare?

I vilken utsträckning är unga delaktiga och får komma till tals i er förening eller träningsgrupp?

Ledarskapet

Varför vill jag vara tränare/ledare?

Vad vill jag bidra med som ledare?

Vad behöver du tänka på när du står inför en grupp och ska leda träningen?



Utvecklingsmodellen Blågula vägen

Utvecklingsstadierna

Vilka tankar får du från de filmer du valde att se? Vad är utmärkande för ledarskapets inriktning i stadiet?

Skidor hela livet

Lekstadiet

Grundstadiet

Uppbyggnadsstadiet

Förprestations- och prestationsstadierna



Träning och tävling

Vilka tankar eller reflektioner får du efter att ha sett filmen om rörelseförståelse?

Finns det något jag behöver tänka extra på när jag planerar träningen utifrån begreppet rörelseförståelse?

Skidteknik

Vad tar jag med mig efter att ha sett filmerna om skidteknik?

Skidaktivetsområdet

Hur ser skidmiljön i ert område ut?

Hur kan miljön påverkas och förändras för att stimulera rörelse och spontan lek?



Utrustning och vallning

Utifrån deviserna "förenkla" och "alla för en, en för alla" - hur arbetar er verksamhet kring frågor om utrustning och vallning?

Hur gör ni för att unga aktiva ska bli delaktiga, ta ansvar över sin utrustning och lära sig om vallning?

Fundera kring vilka signaler du som ledare eller förälder sänder ifall du lägger extremt mycket jobb eller stress kring vallningen. Vilken inverkan kan det ha på den aktives motivation eller trygghet?